| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Fecha de ejecución: | 8 | MAYO | 2025 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Centro de cuidado transitorio Antonia Santos | | |
| Componente de Atención: | Estilos de vida saludable | | |
| Línea de Atención: | Buenas practicas del envejecimiento | Profesional a cargo: | Laura Julieth Cubillos López |
| Nombre de la actividad: | Gerontogimnasia | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Promover la mejora de la condición fisica de las personas mayores mediante la practica regular y sistematica de gerontogimnasia con bandas elasticas, como actividad física adaptada que contribuya al fortalecimiento muscular, al mantenimiento de la movilidad articular favoreciendo asi una mejor calidad de vida.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estimular el fortalecimiento muscular de extremidades superiores e inferiores mediante ejercicios progresivos con bandas elasticas, adaptados al nivel funcional de las personas mayores.
2. Favorecer la movilidad articular y la flexibilidad a través de rutinas de bajo impacto que puedan realizarse de manera segura sentados o de pie, promoviendo la participación activa.
3. Contribuir en la prevención de la dependencia funcional mediante la implementación regular de sesiones de gerontogimnasia que integren componentes físicos, lúdicos y motivacionales.

### METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Para dar inicio, se alista el material que se va a utilizar:, se convoca a las personas mayores a participar de la actividad, se hace la bienvenida y saludo inicial, se hace la explicación de la actividad.<br>Se da inicio al calentamiento, el cual se realiza para preparar el cuerpo, para prevenir lesiones y poder moverse de forma segura y eficiente.<br>**Calentamiento:** Movilidad Articular (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y Exhalar)<br>Movimiento de pies arriba y abajo, rotación de tobillos (circulos), flexión y extencíon alterna de rodillas, movimiento circular de cadera, giros suaves de tronco derecha e izquierda, circulos con los hombros hacia adelante y atrás, circulos con brazos extendidos adelante y atrás, circulos de muñecas, inclinación lateral de cuello (oreja al hombro), giros suaves de cabeza derecha e izquierda, inclinación de cabeza adelante y atrás. |
| MOMENTO CENTRAL | Se realiza la explicación de la importancia del trabajo con bandas elasticas, indicando que es una forma eficaz de mantener activos a las personas mayores, mejorando asi su calidad de vida y bienestar general.<br>**Trabajo con bandas elasticas:** (15 Repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhala y Exhala)<br>**Flexión de biceps:** Pisar la banda con los pies, tomar los extremos con las manos, flexionar los codos llevando las manos hacia los hombros.<br>**Apertura lateral de brazos:** Sujetar la banda al frente, brazos rectos a la altura del pecho, separar la banda abriendo los brazos hacia los lados, volver al centro controladamente.<br>**Extención de rodilla:** Banda alrededor del pie, sujetar los extremos con las manos, estirar la pierna hacia adelante contra la resistencia.<br>**Apertura de piernas:** Banda atada alrededor de ambas piernas sobre las rodillas, separar las piernas hacia los lados y volver a cerrar.<br>**Ejercicio cruzado de coordinación:** Pie izquierdo pisa la banda, mano derecha hala hacia atrás en diagonal y lo mismo con el otro pie y mano. |
| MOMENTO FINAL | Para finalizar se realiza un estiramiento esto con el fin de que el cuerpo vuelva a un estado de reposo, previniento calambres o tirones posterior a la actividad.<br>**Estiramiento:** Vuelta a la calma (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y Exhalar)<br>**Flexión con piernas separadas:** Abrir las piernas al ancho de los hombros, inclinar el tronco al frente e intentar tocar los pies con ambas manos.<br>**Pantorrillas:** Pierna derecha atrás, talón apoyado, flexionar ligeramente la pierna delantera, repetir con la piena izquierda.<br>**Cuadriceps de pie:** Llevar el talón hacia el gluteo, sujetando el tobillo con la mano, mientras se mantiene el equilibrio.<br>**Brazos arriba con elevación de talones:** Elevar los brazos por encima de la cabeza, elevar los talones (punta de pies) y mantener el equilibrio.<br>**Inclinación lateral del torso:** Inclina el torso hacia el lado derecho, sin girar el cuerpo, luego realizarlo hacia el lado izquierdo.<br>**Giro de tronco:** Colocar las manos en la cintura o brazos cruzados sobre el pecho, girar el tronco hacia la derecha sin mover la cadera, luego al lado izquierdo.<br>**Flexión y extensión del cuello:** Inclinar la cabeza hacia adelante, llevando el mentón al pecho, llevar la cabeza hacia atrás mirando el techo.<br>**Inclinación lateral del cuello:** Inclinar la cabeza hacia la derecha tratando de acercar la oreja al hombre, luego hacia el lado izquierdo. |

### RECURSOS

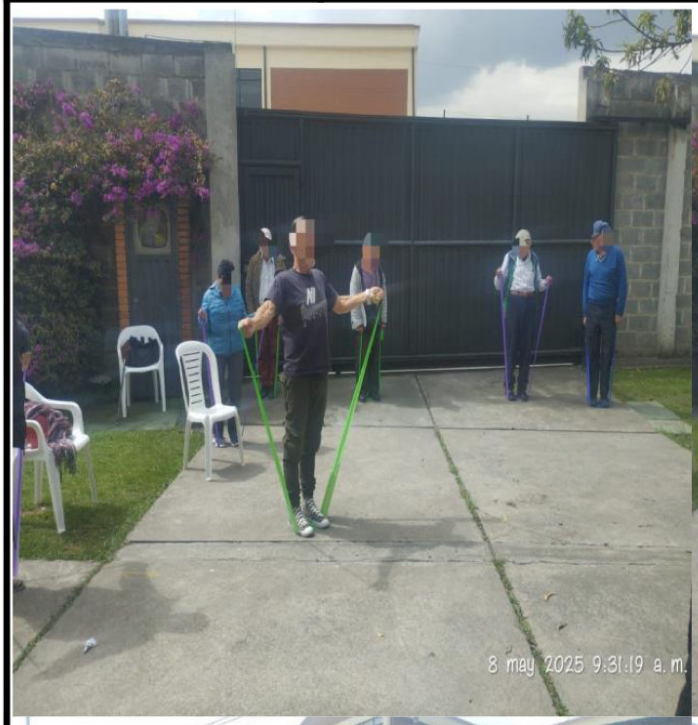
| | |
|---|---|
| Sillas | Bafle |
| Bandas elasticas | Música |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se evidencio la participación activa por parte de las personas mayores, teniendo buena disposición para seguir indicaciones y disfrutar de las dinamicas en grupo. La rutina con bandas fue apropiada ya que permitio cumplir con el objetivo de la sesión contribuyendo al frotalecimiento muscular.
Se invita a las personas mayores a seguir participando de las actividades programadas.

Scanned with CamScanner

| FECHA:<br>08 Mayo 2025 | NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:<br>Gerontogimnasia | RESPONSABLE:<br>Laura Cubillos<br>Edufísica |
|---|---|---|













Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre Unidad Operativa: | Centro de cuidado Transitorio Antonia Santos | Fecha | 08-05-2025 |
| Nombre del coordinador: | Yesenia Patricia Rubio Leon | Jornada | Día X Noche |
| Nombre de quien registra el ingreso: | Lucas Prada | | |

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Nombre del Profesional: Laura Cubillos | Nombre del Profesional: BORIS PACHECO | Nombre del Profesional: Gabriela Aguilar | Nombre del Profesional |
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | TIPO | NUMERO | | | | | LINEA: Buen trato y ambientes del cuidado | LINEA: Vida, hábitos saludables y prev. | LINEA: Transformando imaginarios | LINEA: |
| 1 | | 41520263 | Gladys | Coronado prada | | | SI | SI | SI | |
| 2 | | 19369483 | Alvaro enrique | murcia | | | SI | SI | SI | |
| 3 | | 79348339 | Jose arturo | muñoz arango | | | SI | SI | SI | |
| 4 | | 17181191 | Teodulfo | bolaños Favero | | | SI | SI | SI | |
| 5 | | 70057142 | Juan camilo | noreña mendoza | | | SI | SI | SI | |
| 6 | | 19220104 | Juan angel | lancheros rodriguez | | | NO | NO | SI | |
| 7 | | 19075317 | Nebercullo | baron rueda | | | SI | SI | NO | |
| 8 | | 17130958 | Jose Isidro | Ubaque urrego | | | SI | SI | NO | |
| 9 | | 31400953 | martha lucia | Posso Lara | | | SI | SI | SI | |
| 10 | | 17110297 | carlos julio | prada Lara | | | SI | SI | SI | |
| 11 | | 5554831 | Jose David | correño Daimes | | | SI | SI | SI | |
| 12 | | 17188066 | Amadeo | rodriguez chaves | | | SI | SI | SI | |
| 13 | | 4776037 | oswaldo | collazos gomez | | | SI | SI | SI | |
| 14 | | 41506699 | maria lilia | Rodriguez | | | SI | SI | SI | |
| 15 | | 13227501 | Ildefonso | silva calderon | | | SI | SI | SI | |
| 16 | | 6655263 | Jorge eliecer | peño duenas | | | NO | NO | NO | |

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre Unidad Operativa: | Centro de cuidado transitorio Antonio Santos | Fecha: | 08-05-2025 |
| Nombre del coordinador: | Yesenia Patricia Rubio Leon | Jornada: | Dia: X Noche: |
| Nombre de quien registra el ingreso: | Lucas Prada | | |

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: LAURA CUBILLOS | Nombre del Profesional: BORIS PACHECO | Nombre del Profesional: Gabriela Aguilar | Nombre del Profesional: |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Promoción del envejecimiento | LINEA: Movilidad, Independencia y | LINEA: Transformación | LINEA: |
| 17 | | 41596846 | Flor estella | diaz cosas | | | SI | SI | Si | |
| 18 | | 80264140 | mario Hernan | Huertas contreras | | | SI | SI | Si | |
| 19 | | 19342420 | orlando | chaparro gomez | | | SI | SI | Si | |
| 20 | | 19210200 | luis Felipe | gonzalez pinzon | | | SI | SI | Si | |
| 21 | | 11290490 | Aristobulo | tico | A.R.T | | SI | SI | Si | |
| 22 | | 13134234 | misael | español alvarez | | | SI | Si | Si | |
| 23 | | 13174946 | Hernando | diaz uraño | | | SI | SI | Si | |
| 24 | | 79280474 | Jorge enrique | suarez sanchez | | | SI | SI | NO | |
| 25 | | 11296754 | Jesus Antonio | García | | | SI | SI | NO | |
| 26 | | 19086282 | Jorge | Diaz | | | NO | NO | NO | |
| 27 | | 41725538 | Alberto | mosquera | | | SI | SI | Si | |
| 28 | | 3506214 | Jose ignacio | muñoz mora | | | SI | SI | Si | |
| 29 | | 19140749 | luis manuel | Reyes | | | SI | SI | Si | |
| 30 | | 13148908 | luis maia | Reyes | NO Firma | | SI | SI | Si | |
| 31 | | 17069945 | carlos arturo | rincon rete diaz | | | SI | SI | Si | |

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Centro de cuidado transitorio Antonia Santos

Nombre del coordinador: Yesenia Patricia Rubio team

Nombre de quien registra el ingreso: Lucas Prada.

Fecha: 08 - 05 - 2025

Jornada: Día [X] Noche [ ]

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: LAURA CUBILLOS. | Nombre del Profesional: PARIS PACHECO | Nombre del Profesional: Gabriela Aguilar | Nombre del Profesional |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | Una Actividad Transversal del envejecimiento | Una Actividad Transversal Movilidad Capacidades y Apoyos | Una Actividad Transversal Imaginarios | Una Actividad Transversal |
| 32 | | 19162921 | Luis Alberto | Caballos | Caballos | | SI | SI | SI | |
| 33 | | 41370218 | Rosa Elena | Rojas | No firma | | SI | SI | SI | |
| 34 | | 6186111 | Jose Patrocinio | Medina | J. P. M | | SI | SI | SI | |
| 35 | | 14880849 | Jose Heberth | Cardenas | | | SI | SI | SI | |
| 36 | | 6155358 | Isaac | Mosquera | | | NO | NO | NO | |
| 37 | | 745073337 | Jose dioscorides | Pedraza Valle | | | SI | SI | SI | |
| 38 | | 6026912 | Hernando | Urrego Castaño | | | SI | SI | SI | |
| 39 | | 41635329 | myriam | Rodriguez | | | SI | SI | SI | |
| 40 | | 19080189 | eduardo | Carmona Rodriguez | | | SI | SI | SI | |
| 41 | | 13451144 | Carlos Arturo | Arevalo Guerrero | | | SI | SI | SI | |
| 42 | | 39555753 | Ana Cecilia | Arias | | | SI | SI | SI | |
| 43 | | 79100566 | Oscar Javier | Osorio Perez | | | SI | SI | SI | |
| 44 | | 41503472 | Beliste | Gomez Hurtado | | | SI | SI | NO | |
| 45 | | 80815576 | Jhon Sebastian | Crown Mendez | | | SI | SI | NO | |
| 46 | | 42796043 | Beatriz Elena | Moreno Moreno | | | SI | SI | SI | |
| 47 | | | | | | | | | | |

Scanned with CamScanner